План учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки спортсменов группы БУС-1
отделения мини-футбола
тренера-преподавателя Токмило Игоря Григорьевича
с 18 по 22 апреля 2022 года

День недели, дата	Цели и задачи тренировки	Содержание, описание тренировки	Дозирование, итого минут
понедельник 18.04.2022	1.развитие ловкости, координации 2.упражнения для развития техники владения мячом 3.востановительные упражнения	1.разминка-ОРУ 2.упражнения с мячами-жонглирование, ведение, остановка мяча 3.растяжка	1. - 15 мин 2. - 25 мин 3. - 5мин
Вторник 19.04.2022	1.развитие ловкости, координации, быстроты 2.технико-тактическая подготовка. 3.востановительные упражнения.	1.разминка-ору, бег рывки из разных положений. 2.упражнения в двойках с атакой ворот. игра мини-футбол. 3.растяжка	1. - 25 мин 2. - 60 мин 3. - 5 мин
Среда 20.04.2022	1.развитие ловкости, координации. 2.технико-тактическая подготовка. 3.востановительные упражнения	1.разминка-ору, эстафеты. 2.упражненя в тройках с атакой ворот. игра мини-футбол. 3.растяжка	1. - 25 мин 2. - 60 мин 3. - 5 мин
Четверг 21.04.2022	1.развитие ловкости, координации. 2.упражнения для развития техники владения мячом. 3.востановительные упражнения.	1.разминка-ору. 2.упражнения с мячом-жонглирование, ведение, остановка мяча. 3.растяжка.	1. - 15 мин 2. - 25 мин 3. - 5 мин
пятница 22.04.2022	1.развитие ловкости, координации. 2.упражнения для развития техники владения с мячом. 3.востановительные упражнения.	1.разминка-ору. 2.упражнения с мячом-жонглирование, ведение, остановка мяча. 3.растяжка.	1. - 15 мин 2. - 25 мин 3. - 5 мин